

## PROMOCIÓN Y FOMENTO DE LA LACTANCIA MATERNA

Las autoridades sanitarias recomiendan que todos los bebés reciban lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.

Las ventajas de la lactancia materna se prolongan más allá del tiempo que dura esta; así, las personas que fueron amamantadas y las madres que amamantan tienen menor riesgo de padecer enfermedades y la protección es mayor cuanto más dure la lactancia.

Los humanos, como el resto de mamíferos, producen la leche específica y que mejor se adapta a las necesidades de sus crías. Les aporta todos los nutrientes y el agua que necesitan para su excelente desarrollo, al mismo tiempo que aporta defensas contra enfermedades e infecciones y otras sustancias que mejoran la absorción intestinal y la maduración de los tejidos.

La composición de la leche materna varía para ajustarse a las necesidades del bebé; es por eso que el colostro —la leche de los primeros días— es diferente de la leche madura. Incluso varía a lo largo del día y también durante la misma tetada.

La lactancia materna es mucho más que un alimento. Existe una interacción y contacto íntimo entre la madre y el bebé proporcionándole la protección y seguridad necesarias para un desarrollo físico y emocional saludable. Por otra parte, puede resultar muy gratificante para la madre saber que puede ofrecer todo y cuanto necesita su bebé.

**Consejos para una buena lactancia materna** 



**Directorio de Asociaciones Prolactación Materna** 

